

# ZWISCHENZEIT



BRAHMA KUMARIS  
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

AKTUELLE INFOS - VERANSTALTUNGEN - PROJEKTE - (DE·AT·CH)



## Inhalt

DIE INNERE ENERGIEWENDE	2
SPIRITUALITÄT UND GRÜNES BEWUSSTSEIN	3
CASA SANGAM - EIN ÖKO-YOGISCHER RETREATORT IN ITALIEN	4
DAS SMART-PHONE BLEIBT ZUHAUSE -BERICHT EINER ENTRONAUTIN AUS DEM LAND DER STILLE	6
SCHWESTERN IM GEISTE	8
INDIA ONE – SOLARENERGIE FÜR INDIEN	9
SPORT, MENTALTRAINING UND DIE FRIEDENSZIELE DER VEREINTEN NATIONEN	10
OXFORD RETREAT ERFAHRUNGEN	12

6

[bkwsu.de](http://bkwsu.de)

# ZWISCHENZEIT

## Die innere Energiewende

### Das Aufwachen aus einem kollektiven Traum(a)

Neulich erzählte uns jemand vom Volk der Achuar, einem indigenen Volk mit einer alten Traumkultur, das in einer der abgeschiedensten Gegenden der Erde im Urwald von Ecuador lebt. Als sie sahen, welche große Zerstörung durch die Erdölbohrungen und das Abholzen von Regenwald in ihrer unmittelbaren Umgebung geschah, befragten sie ihre Ältesten und Medizinmänner. Sie bekamen Hilfe aus dem Westen und kauften das Öl unter ihrem Boden zurück. Sie erkannten jedoch auch, dass es nicht viel Sinn hat, nur allein gegen die Zerstörung dieses Waldes anzukämpfen, da die Ursachen viel tiefer liegen. Sie sagen: „Die moderne Welt befindet sich in einem kollektiven Trancezustand“. Dieser Zustand bedroht nicht nur die Existenz des Regenwaldes sondern das Leben auf dem Planeten an sich. Die Chance auf eine lebenswerte Zukunft hängt also davon ab, ob es gelingt, die moderne Welt aus diesem Traum von unendlichem Wirtschaftswachstum aufzuwecken und sie dazu zu bringen, einen neuen Traum zu träumen. Aus dem Zusammenschluss von Vertretern dieses indigenen Volkes mit Menschen aus der moderne Welt, entstand eine Plattform, die im Westen gerade unter dem Namen „Be the change“ bekannt wird. Sie will helfen, die moderne Welt zu wecken, denn die negative Veränderung der Lebensverhältnisse auf dem Planeten vollzieht sich so überraschend schnell, dass nur wenig Zeit für den nötigen Wandel bleibt. Eigentlich wollen wir die Negativmeldungen ja schon gar nicht mehr hören und viele flüchten in private Konsumwelten oder hoffen, dass schon alles nicht so schlimm wird. Andererseits - und das ist positiv - gibt es zur Zeit auf der Erde schon an die 2 Millionen Organisationen und Gruppen, die sich für eine neue lebenswerte Zukunft einsetzen. Immer mehr Menschen sind bereit, aufzuwachen und Verantwortung für den Planeten und seine Zukunft zu übernehmen. Die BKWSU-Schulen für Raja Yoga und Meditation nennen diese Zeit des großen Wandels, in der wir uns gerade befinden, „Übergangszeitalter – die Zeitung hat ihren Namen daher: „Zwischenzeit“. Wir halten diese Zeit für einen entscheidenden Moment in der Entwicklung der Welt und arbeiten mit an der inneren Energie-wende. Wir haben einige Initiativen gegründet, um am sichtbaren Wandel mitzuwirken. Dazu gehört:

- Just a minute,
- 4faces of women,

- eine Greengroup,
- yogischer Ackerbau,
- das geplante Eco-Village,
- Nutzung von Solarenergie
- und Stillertreats,

die Zeit und Raum geben, in der eigenen inneren Mitte anzukommen. So gab es im Juni diesen Jahres auch ein Treffen der „Green Group“ im Retreatcenter Casa Sangam, Italien. Diese Gruppe beschäftigt sich mit der Auswirkung unseres Bewusstseins für uns selbst und unsere Mit- und Umwelt. Die Wurzeln der schädlichen Auswüchse, der Klimakatastrophe und der wachsenden ökonomischen Spannungen, werden in Gier, Arroganz und Verhaftetsein - letztlich also im Egoismus, im Vergessen unserer wahren Identität - gesehen. Das ist der genannte Trancezustand. Hier setzt die Selbstreflexion und Meditation des Raja Yoga an. In einer natürlichen Umgebung fällt diese Rückbesinnung nach innen leichter. Darum gibt es Retreats und Retreatcenter, in denen ein Rückzug für einige Tage oder auch länger möglich ist. In dieser Ausgabe gibt es Erfahrungsberichte von solchen Schweigertreats, die einen Eindruck von Prozessen der Transformation vermitteln. Wie kann es gelingen, die eigene Energie zu bündeln und sie effizient für Bewusstseinswandel zum Wohl des Planeten einzusetzen? Antworten werden in allen Bereichen erforscht: Im Verhältnis zu uns selbst, zu unserem Körper, zu anderen Menschen, der Gesellschaft, zur Religion, zu Mann und Frau und zu dem, was wir essen. So folgt auch, dass neben Stille, Innenschau und Meditation die Umsetzung des Erkannten wichtig ist. Dazu ist der Körper wichtig. Wie eine ganzheitliche, gesunde innere Haltung sich positiv auf sportliche Leistungen auswirkt, wird am Beispiel von Jagbir Singh sichtbar, der durch seinen Ansatz von Balance zwischen Körper und Seele für ein neues Verständnis von Sport und sportlicher Leistung steht. Unser Bericht über das Zusammentreffen einer Yogini und einer franziskanischen Nonne in Italien zeigt, dass die Akzeptanz von Unterschieden durchaus einen kreativen Dialog über gemeinsame Werte ermöglicht. Wir sind der Wandel - ein schöner Slogan, der immer wieder zur eigenen Beteiligung anregt.

Mit herzlichen Herbstgrüssen

*Euer Zwischenzeit-Team*



# Spiritualität und grünes Bewusstsein

## Zum zweiten Mal traf sich die Umweltgruppe in Casa Sangam, Gubbio

Vom 16.-20.6. kam in Gubbio im Casa Sangam die Umweltgruppe (Green Group) zusammen. Es ist eine Gruppe von Raja Yogis, die sich mit der Beziehung zwischen unserem Bewusstsein und der Natur beschäftigt. Weltweit verbreitet sich die Erkenntnis, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen der geistigen und der materiellen Ebene gibt. Dies ist kein Produkt esoterischer Spinnerie mehr. Wirklicher Wandel kann darum nur stattfinden, wenn wir nicht nur bewusster und sorgsamer mit der Natur um uns herum umgehen, sondern unseren Geist als etwas betrachten, das in direkter Verbindung dazu steht. Solange wir uns als getrennt und außerhalb der Natur betrachten, sind wir nicht wirklich in Einklang. Dann ist Natur für uns etwas, das wir als Quelle von Rohstoffen betrachten, die wir beliebig für uns nutzen können. Wir in den industrialisierten Ländern nutzen inzwischen mehr von diesen Rohstoffen als viele der sogenannten Entwicklungsländer zusammen und produzieren dabei so viel Abfall, dass ein Planet gar nicht mehr ausreicht, um ihn aufzunehmen. Aber wir haben nur den einen. Unser Wohlstand gründet auf dieser Tatsache und darauf, dass andere dafür bezahlen. Das sind vor allem Menschen in den armen Ländern, die billige Arbeitskräfte für die Industrien sind aber die Rohstoffe selbst nicht mehr bezahlen können. Zunehmend zählen dazu auch

Grundnahrungsmittel wie Reis, Mehl, und Zucker. Aber auch wir selbst durch die abnehmende Qualität von Wasser, Luft und gesunder Nahrung. Ein Bewusstsein für diese Zusammenhänge ist der erste Schritt um zu erkennen, dass wir es irgendwie schaffen müssen, zu einem einfacheren Leben zu gelangen – ohne dabei zurück in die Steinzeit zu müssen. Menschen, die mit sich und ihrem Leben zufrieden sind, müssen nicht uferlos konsumieren. Wir brauchen Dinge, die einen Wert haben und haltbar sind, statt Dinge, die man jedes Jahr neu kaufen muss, nur um das Wirtschaftswachstum (und damit die Wegerfspirale) anzukurbeln. Es sind auch Wirtschaftsmodelle denkbar und werden aktuell ja auch diskutiert, die nicht auf permanentem Wachstum gründen.

Die Gruppe war sehr viel draußen in der wunderschönen Umgebung des Casa Sangam. Auf den Stillespaziergängen, versuchten wir uns jeweils mit der Qualität von einem Element zu verbinden; mit der Erde, dem Wasser, dem Feuer, der Luft und Äther. Wir entdeckten, dass auch wir diese Qualitäten in uns tragen. Giorgio, der sich schon seit Jahren mit dem einfachen Leben beschäftigt, brachte uns die Kunst der michtsauren Vergärung von Gemüse näher. Eine einfache und wirksame Methode, um Gemüse haltbar zu machen auch ohne Kühlschrank und ohne Kochen, die wir gleich vor Ort ausprobiert haben. Er zeigte uns auch, wie man Brot aus Weizen backen kann, der vorher gekeimt hat. Dieses Brot ist genau wie Brot, das mit Sauerteig gebacken wird, viel bekömmlicher und auch Menschen, die sonst Weizen nicht vertragen, können es essen. In Indien ist es sogar möglich, dieses Brot ohne es zu backen, einfach in der Sonne trocknen zu lassen – oder es in einem Solarofen zu backen. Auch dies konnte Giorgio



uns in der Sonne Italiens vorführen und es funktionierte - zumindest solange der Himmel nicht von Wolken bedeckt war. Für Deutschland ist das wahrscheinlich weniger praktikabel. Insgesamt war das Essen während des gesamten Treffens einfach, frisch, vegetarisch und leicht, fast ohne Zucker. Wir fühlten uns damit unbelastet, wach und frisch. Wir legten uns in einem Workshop auf die Erde und versuchten zu ergünden, was Gaia, Mutter Erde, uns zu sagen hat und dies dann mit der linken, also der anderen Hand als die, die man normalerweise benutzt, dies aufzuschreiben oder zu malen. Valeriane leitete diesen Workshop an. Von Pierro erfuhren wir einiges über den yogischen biologischen Ackerbau, Golo erzählte über den Fortschritt des Solarkraftwerks in Indien. Es bildeten sich fünf Gruppen, die an verschiedenen Themen weiterarbeiten wollen, u.a. das Bewusstsein für Umweltthemen innerhalb der Raja Yoga Gemeinde zu stärken und auch an einem Workshop zu arbeiten, der anderen die Verbindung von Geist und Materie nahebringen kann, so dass die Trennung zwischen Spiritualität und grünen Bewusstsein sich auflösen kann. Beides ist eins und greift ineinander. Einer der Highlights des Treffens war eine Meditation in der Morgendämmerung um 4 Uhr bei tobendem Sturm. Das Element Luft wurde dabei sehr spürbar - auch die unbändige Kraft, die darin liegt. Und mitten drin: Die Erfahrung von Ich –reines Bewusstsein - in mir ruhend – in vollkommener Stille. Das Auge des Zyklons. P.H.



# ZWISCHENZEIT

## Casa Sangam - Ein öko-yogischer Retreatort in Italien

**Man sieht das alte, restaurierte Steinhaus auf dem Anwesen von Tenuta di Fassia, das Casa Sangam, nicht gleich. Es liegt malerisch in Hügeln eingebettet zwischen Zypressen, Akazien, Feigen- und Walnussbäumen.**



Von Ancona fährt man per Zug eine gute Stunde bis hierher, von Rom sind es 3,5. Gubbio – die alte Etruskerstadt mit ihren historischen Gemäuern – ist die nächstgelegene Stadt. Vom Casa Sangam aus hat man einen wunderbaren Blick auf den gegenüberliegenden Berghang, auf dem Gubbio liegt. Früher als eines der Farmgebäude auf dem Landbesitz der Familie Musini genutzt, dient es seit dem Umbau vor ca. 20 Jahren vielen Menschen, die Einkehr und Erholung suchen, als idealen Rückzugsort. Piero Senatore Musini ist dabei, ein neues Konzept von Agriturismo der spirituellen Art zu entwickeln. Hierher kommen Menschen, die nicht nur Erholung in der herrlichen abgeschiedenen Ruhe der umbrischen Landschaft suchen, sondern die auch an spiritueller Erfrischung interessiert sind. Angeboten werden Kurse rund um Meditation und Bewusstseinsentwicklung. Dauerhaft lebt hier eine yogische Gemeinschaft von Bewohnern, die sich dem Leben und Wirken von Dada Lekhraj (gest. 1969), dem Begründer des Raja Yoga verbunden fühlen. - Beim gemütlichen Zusammensitzen unter den schattigen Feigenbäumen im Garten des Hauses erzählt uns Piero wie er auf die Idee kam. Es war ein Vortrag von Dadi Janki, der Leiterin der BKWSU, der ihn so nachhaltig beeindruckte, dass er selbst begann, Raja Yoga zu praktizieren und sich daraufhin inspiriert fühlte, seinen Teil des Landes in ein spirituelles Retreatcenter zu verwandeln. Heute trägt sich das Haus durch die Seminare, die

das Jahr über hier stattfinden und die freiwilligen Beiträge der Raja Yoga Studenten, die hier ihre Stille-Retreats abhalten. Die Umstellung auf biologische Landwirtschaft mit alten und samenfesten Saaten erfolgte nach und nach. Hier wachsen jetzt Dinkel, Amaranth, Hirse und verschiedene andere alte Getreidesorten. Piero brachte dafür noch etwas anderes aus Indien mit: Die yogische Art des Ackerbaus in Einklang mit der Natur. Die Bewohner und Gäste vom Casa Sangam kommen regelmäßig auf die Felder und meditieren hier mit dem Gedanken, den Pflanzen positive Wachstumsenergien zu geben. Auch während der Ansaat wird meditiert. Shashwat, Yogische Landwirtschaft, stammt aus Indien, das einst Ki chiryā war, das goldene Land, in dem die Menschen wussten, wie man mit und für die Natur lebt. Heute müssen wir erst wieder lernen, die Natur zu respektieren und in Harmonie mit ihr zu leben. Die Landwirtschaft heute ist durchwegs mechanisiert, von Technik bestimmt und wird an Rekorden und Erntezielen gemessen. Aber der gesteigerte Ertrag wird teuer bezahlt: durch schädliche Chemikalien und Pestizide ist unser Essen immer mehr vergiftet. Wir leiden unter den gesundheitlichen Folgen davon. Die Raja Yoga Forschungs-Stiftung setzt sich zusammen mit der BKWSU für eine spirituelle Herangehensweise an die Landwirtschaft ein, die sich positiv auf die Produkte und das Wohlergehen der Menschen auswirkt. Die Times of India berichtete kürzlich über einen Kongress in New Delhi zu die-

sem Thema. Dabei geht es auch um die Erkenntnis, dass die sogenannte grüne Revolution wohl den Düngemittelkonzernen mehr gebracht hat als den Bauern. Wenn die Bauern lernen, wieder ursprüngliche, einfache Methoden in Einklang mit der Natur anzuwenden, wandelt sich auch ihr eigenes Leben zum Positiven. Auch die Universitäten in Indien haben das Thema aufgegriffen und bieten Tagestrainings für die Bauern an. Wissenschaftler suchen nach alternativen Methoden, um die Landwirtschaft ohne künstlichen Dünger zu verbessern. Die Anwendung von Yogakraft ähnelt dem Konzept von Rudolf Steiners biodynamischen Anbau. Auch dort wird mentale Kraft und das Wissen über die natürlichen Zusammenhänge für das Wachstum der Pflanzen genutzt. Es geht darum, wieder eine Beziehung zum Land und zu den Pflanzen entwickeln, die von Liebe getragen ist.

### Sakaash

Auch bei der Zubereitung der rein vegetarischen Nahrung und beim Essen spielt diese meditative Herangehensweise eine Rolle. Gezielt auf etwas gerichtet, ist Meditation in Form von Sakaash, eine geistige Kraft, die tief in die Struktur der Materie eingreift und auf der molekularen Ebene ordnend und strukturierend wirkt – so die Theorie. Die Praxis scheint dies zu bestätigen. Raja Yogis haben die Erfahrung gemacht, dass sich diese Art der Zubereitung von Nahrung positiv auf das seelische Gleichgewicht und die körperliche



Gesundheit auswirkt. Nicht umsonst lautet das alte Sprichwort: Liebe geht durch den Magen. Die Menschen, welche die so zubereitete Nahrung zu sich nehmen, fühlen sich nach dem Essen wach, klar und leicht - nicht müde und schwer, wie das so oft normalerweise nach einer Mahlzeit der Fall ist. Für die eigene kontemplative Praxis wirkt sich dies auf die Dauer ebenfalls positiv aus und hilft, die Gedanken leichter zu sammeln und zu lenken.

Wir erkennen mehr und mehr, dass Gefühle nicht isoliert sind, sondern sich als Energie überall hin ausbreiten. Sie sind Elemente der Kommunikation. Mansa Seva (Anwendung von Sakaash), funktioniert ohne jegliche Hilfsmittel nur durch bloße Aufmerksamkeit

in reinem Nichtstun, in völligem Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks. Eigentlich ist es mehr eine Kunst als eine Technik, denn sie verbindet uns mit der Essenz allen Heilens und Heilwerdens. Über einen meditativen Prozess gelangt man in einen Bewusstseinszustand, der nicht mehr egozentriert ist, sondern jenseits von Zeit und Raum. Er birgt unendliches Potential, wenn es gelingt, sich in diesem neutralen inneren Zustand zu stabilisieren, zudem ist er jedem Menschen zugänglich und an keine Religion oder Philosophie gebunden. Auf das tägliche Leben wirkt sich dies als ein Zuwachs von Lebensfreude, die Erfahrung von Gelassenheit und Nichtidentifikation aus. Es ebnet den Weg zu einem natürlich intuitiven Leben.

Das Haus Casa Sangam selbst nutzt Erdwärme und Solarenergie. Küchenabfälle werden in Garten recycelt, sie düngen u.a. das Gemüse und das Obst, das hier für den Eigenbedarf geerntet wird. Die Menschen, die hierherkommen sind begeistert und dankbar für diese Möglichkeit, hier ihre Meditation zu vertiefen und an inneren Themen zu arbeiten. Es gibt viel weniger Ablenkung und Reize als dies im städtischen Leben der Fall ist. Die persönlichen Prozesse, die dieser Ort anregt, finden Unterstützung in der täglich angebotenen Yogapraxis. Eine Meditation am frühen Morgen in der Dämmerung unter freiem Himmel ist ein unvergleichliches Erlebnis. Die Berge rundum haben schon viele solcher Meditationen gesehen. Überhaupt rücken hier die Elemente von Feuer, Wasser, Luft, Erde und Äther ganz nahe. Zwei Teiche auf dem Anwesen laden ein zum Verweilen. Die Energie der Sonne wird zum Erwärmen des Wassers, für Strom und für einen Solarkocher zum Brotbacken genutzt. Das Wetter kann stellenweise mit starken Winden heftig ausfallen – doch es wechselt genauso schnell auch wieder. Yogis, die ihr Handwerk gelernt haben, haben die Atmosphäre von Casa Sangam meditativ aufgeladen. Der Geist wird klarer, sobald man einen Augenblick innehält. Das umliegende Gelände lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein. Man findet dort immer einen Platz, an dem man ganz für sich ist, da das Gelände weitläufig und sehr naturbelassen ist, mit vielen Bäumen, blumenumsäumten Feldern und Anhöhen. Entspannung für Körper, Geist und Seele ist garantiert. Für mehr Informationen: <http://www.CasaSangam.org>

**MANSA SEVA MIT SAKAASH  
DIENST DURCH DEN GEIST. IM RAJA YOGA  
LERNEN WIR, DIE SCHLAFENDE INNERE  
ENERGIE ZU WECKEN UM EIN ERFÜLLTES  
INTUITIVES LEBEN IN EINER GEWÖHNLICHEN  
LEBENSITUATION ALS TEIL DIESER WELT ZU  
FÜHREN. ES IST EINE MEDITATIVE TECHNIK,  
DIE WELTWEIT UNTERRICHTET WIRD. DURCH  
DAS BEWUSSTSEIN DER EIGENEN VERBUN-  
DENHEIT MIT DEN ELEMENTEN DER NATUR  
UND ALLEN MIT-LEBEWESEN UM UNS HER-  
UM, IST ES MÖGLICH, DIESE ENERGIE FÜR  
POSITIVE UND HEILSAME VERÄNDERUNGEN  
ZU NUTZEN.**

# ZWISCHENZEIT

## Das Smart-Phone bleibt zuhause - Bericht einer Entronautin aus dem Land der Stille

**Ich möchte hier etwas von den intensiven Erfahrungen meines 7-tägigen Stilleretreats in Australien mit euch teilen, an dem ich im Januar 2011 teilnehmen konnte. Es fand im Center for Spiritual Learning in Leura, Blue Mountains statt und wurde von Judy Pemell, einer Psychotherapeutin, und Autorin des Buches "The soul illuminated" ausgerichtet.**

Wir waren elf Personen verschiedenen Alters. Jede hatte ein angenehmes und sauberes Bungalow-Zimmer mit Badezimmer zur Verfügung. Unsere Meditationen und die Mahlzeiten hatten wir im Stone Cottage, einem geräumigen, komfortablen und gemütlichen Haus, das etwas von den Hauptretreat-Häusern entfernt liegt. Es ist mit einer Wintergarten-Veranda ausgerüstet, die mit Sofas eingerichtet ist, und durch die grossen Fenster fällt der Blick auf einen gepflegten Garten mit Biotop. Das Teichlein war zu jener Zeit mit Wasserlilien und Fröschen belebt. Ganz in der Nähe des Hauses gibt es einen Kräutergarten. Die einzigen Geräusche in diesem abgelegenen Ort ist die Sprache der Natur: Das Wasser des nahen Baches, die Vögel, die Insekten, die Blätter der Bäume im Wind und das Tropfen des Regens. Stone Cottage fühlt sich wie ein Heiligtum an in einer Oase von Eukalyptusbäumen, ganz von Stille eingehüllt, eine wahre Idylle auf diesem chaotischen Planeten. Die Gruppe der Reisenden in die

innere Welt hatten sich während dieser Intensivwoche zu folgenden Richtlinien verpflichtet: keinen Augenkontakt, kein Sprechen, kein Schreiben, Lesen oder Musik hören, kein Telefon oder Internet benutzen, keine Süßigkeiten essen (da Emotionen auch durch diese Dinge unterdrückt werden). Der Tagesablauf umfasste neben dem Sitzen in Stille am Morgen auch Meditation mit Augenkontakt (Drishti), das Vorlesen von Weisheitstexten aus dem Raja Yoga, und auch Hatha Yoga-übungen, die ein Hatha Yoga Lehrer anleitete. Die Zubereitung der Mahlzeiten und das Aufräumen war aufgeteilt. Das Kochen, jeweils zu zweit, hatten wir vor dem Retreat abgesprochen und dementsprechend eingekauft. Das Essen war einfach, vegetarisch und fast alles biologisch. Vor Ort gab es frisches Quellwasser. Das Abendessen wurde nicht extra gekocht, sondern aus dem hergestell, was übrig war. Die letzte Meditation fand um 19.00 - 20.00 Uhr im Kreis statt. In der Mitte des Kreises stand ein klei-

ner Tisch, der jeden Abend von Judy anders geschmückt wurde, mit Kerzen, Blumen, Baumrinden. Dann noch ein Abendspaziergang.

Wir hatten ein Heft zur Verfügung, um wichtige Mitteilungen zu kommunizieren. Allmählich erkannten wir aber, dass dies auch eine Ablenkung werden konnte. Deshalb wird beim nächsten Stille-Retreat das Heft nur die ersten zwei Tage aufliegen. Das Bewusstsein der Teilnehmer/innen wurde immer wacher und es entstand ein Fluss natürlicher Harmonie. Es ist fast so, wie wenn man ein neues Organ entfaltet. Festgestellt haben wir auch, dass Kochen eine Ablenkung vom Wesentlichen sein kann, daher die Absicht, beim nächsten Mal die Mahlzeiten direkt vom Retreat-Center zubereiten zu lassen.

Die Teilnahme an diesem Retreat war für mich ein echter Segen, ein Privileg und eine einzigartige Erfahrung, um mit mir selbst in Gemeinschaft zu bleiben. Erstens eine intensive INSIDE BEING,



eine "drinnen sein"-Erfahrung, und zweitens mich mit der Höchsten Seele und der Natur zu verbinden. Eine Natur-Kur, auch für den Körper sehr erholsam. Natürliche Stille, die ich voll geniessen konnte, indem wirklich genügend Zeit vorhanden war, um dem Wirrwarr der Gedanken zuzuhören, bewusster zu werden und es dann abklingen zu lassen. Auch konnte ich spüren, wie die Gruppe eine wichtige Unterstützung war auf der subtilen Ebene wie auch auf der physischen. Die Bewohner des Retreat-Centers haben für uns eine Art "haltende" Rolle gespielt. Ich konnte die verschiedenen Arten der unnützen Gedanken, die negative Energie in meinem Geist erkennen und mich allmählich davon losgelöst fühlen. Bald nahm ich auch meine Sehbrille für die ganze Zeit ab um noch mehr in die Tiefe meiner Erfahrung zu gehen und um meine Gefühle noch stärker zu spüren.. Die Augen und die Ohren sind doch sehr mit dem Beurteilen, Verurteilen, Kritisieren verbunden. Es brauchte Zeit, um sich auf diese innere Stille einzulassen und dort zu bleiben, bei dieser ausgewogenen Stille des Geistes. Es hört sich für die Leserinnen und Leser vielleicht gewöhnlich an, aber es ist eine ganz individuelle und persönliche Erfahrung, eine erstaunliche Reise, die neue Entdeckungen, Schätze,

Einsichten und Realisationen mit sich bringt.. Ich fühle, dass dieses konzentrierte Mit-mir-selbst-Sein noch mehr nötig ist. Es ist mein Wunsch, eine stabile Entonautin zu bleiben und ganz integer im Geist und im Herzen zu werden, dann kommt dieses Gefühl von Fülle, Vollkommenheit zum Vorschein. Heilen, Ganzwerden, Reinwerden braucht seine eigene Zeit. Es ist spannend ... und geniessbar! Den Geist tief auszu-ruhen ist aufatmen, eine Notwendigkeit, Wohltat und ein Luxus.

An einem bestimmten Punkt habe ich solche Dankbarkeit gefühlt und dachte an alle Personen, die es mir möglich gemacht haben, an diesem Retreat teilzunehmen. Ich dachte an die Kooperation zwischen all den Menschen, es wurde mehr und mehr deutlich, wie wir alle untereinander verbunden sind. Meine Liste der Dankbarkeit wurde länger und länger, Tausende von Leuten. Ich müsste eigentlich der ganzen Menschheit und der Schöpfung danken und darüber hinaus der ewigen spirituellen Vater/ Mutter, der lebendigen höchsten Seele, dem grossen Schauspiel der Welt und des Lebens! ... weil das Licht Eins ist.

Ich fühlte mich so gut, dass ... die Welt der Stille ist die Welt, in der ich leben will. In der Stille des Geistes ist Wahrheit, Kraft und Herz. Dieses Energiefeld haben

wir gemeinsam erschaffen! Am sechsten Tag spürte ich solches Glück, unerwartete Glückseligkeit, die aus allen Poren herausdrang, und das Gefühl, diese Energie mit der Welt austauschen zu müssen. Während eines Spaziergangs traf ein Teilnehmer auf eine sehr giftige Schlange, sie richtete sich vor ihm bis auf Hüfthöhe auf, er merkte es gar nicht. Zum Glück

ging alles gut. Am letzten Tag gab es auch noch eine kleine Überraschung:

Im Garten zeigte sich ein "Waterdragon", eine Art sehr grosse Eidechse mit riesigem Kopf, die auf Bäume klettert und sich langsam bewegt. Ihre Haut hat die Farbe der Baumrinde und sie starrte still und lange in die Luft.

*"Oje hijo -el silencio*

*El Silencio -*

*Es un Silencio ondulado*

*Höre Kind - die Stille.*

*Die Stille ist eine gewellte Stille."*

*Pablo Neruda.*

*Eure Ausland-Korrespondentin,  
Romina, Zürich, 2011*



# ZWISCHENZEIT

## Schwestern im Geiste

**Die Kunst, in der heutigen Zeit ein geistiges Leben zu führen . In einer alten Kirche im Casa di Risposo Mosca am Piazza Bosone mitten in der Altstadt von Gubbio/ Italien fand am 16. Juni 2011 ein besonderes Treffen statt.**

Massenmedien waren nicht anwesend-obwohl das Treffen von Schwester Daniela von der Schwesternschaft des Piccolo Testamento des heiligen Franz von Assisi und Schwester Denise, die seit 37 Jahren den Weg des Raja Yoga geht, schon etwas Besonderes war. Immerhin trafen sich dabei zwei Welten, wie sie unterschiedlicher kaum sein können - aus Ost und West. Hier galt es jedoch keine Thesen zu verteidigen, sondern einen Dialog zu führen. Suor Daniela lebt mit 3 Schwestern im Konvent von San Marziale in Gubbio, während Schwester Denise, die der Brahma Kumaris Spiritual University angehört, in den USA Philosophie und Literatur studiert hat, in Indien, Kanada, Deutschland, den USA und England lebte, heute in der ganzen Welt umherreist und Seminare gibt. Sie bezeichnet sich als spirituelle Forscherin. Pierro Musini, Filmemacher und Inhaber von Casa Sangam, einem spirituellen Retreatcenter nahe Gubbio, hatte zu diesem Dialog eingeladen und moderierte ihn auch.

Was hat beide Frauen dazu ge-

bracht, ein kontemplatives Leben zu wählen?, wollte er wissen. Denise erzählte daraufhin von ihrer Suche nach Wahrheit vor 35 Jahren, von ihrer Begegnung mit Frauen im weißen Sari in Indien und ihrem spontanen Gefühl: „Ich gehöre zu ihnen“. Daniela hat bis zum Alter von 19 ein ganz normales Leben geführt. Zur Kirche ging sie nur, weil sie musste, es war für sie nichts Beeindruckendes dort. Erst durch echte Begegnungen mit Menschen, die auch ein geistiges Leben führten, wurde Jesus für sie vor 10 Jahren zu einer gelebten Wirklichkeit. Sie bekam Antworten und fühlte Licht und Hoffnung. Sie begab sich auf einen Weg, den sie als lang und mit vielen Stufen beschreibt. „Ich wollte so sein wie Franz“. Was suchen die beiden? Denise berichtet von ihrer Erfahrung, dass sie in Verbindung mit Gott in der Lage war, viele Schwächen zu überwinden, ihrem eigenen göttlichen Wesen näher zu kommen und in der Lage zu sein, die Menschen mehr zu lieben. Für Daniela ist Gott eine Erfahrung der Liebe, die sie aus Einsamkeit und Angst herausgeführt und lebendig gemacht hat. Die Gebete mit den alten inspirierten Texten sind wie Medizin oder Nahrung für sie. „Wenn man Gott gewählt hat, ändert sich alles“, sagt sie. Die Menschen seien so weit weg von ihrer Mitte. Wenn sie dort wieder ankommen, ist es, als wenn die Sonne aufgeht. „Ich danke Gott, dass er mir diese Möglichkeit gegeben hat“ . Für Denise war es die Idee, ein



*Sister Daniela, Piccolo Testamento des heiligen Franz von Assisi*

Instrument Gottes zu sein, das er für die Transformation der Welt und der Menschen nutzen könne, die sie inspirierte. Das falsche Ego löst sich mit dieser Einstellung komplett auf. „Meine Schwächen-meine Vorlieben, alles gehört ihm“. Wenn der Geist ruhig und klar wird, dann ist es möglich, das eigene Licht weiterzusenden an die Menschen, die leiden. So kann man auch Menschen erreichen, die weit weg oder hinter Mauern unerreichbar sind. Daniela stimmt dem zu und findet es selbst auch wichtig, geistige Kraft zu nutzen. Solange jemand aber noch mit Suchen beschäftigt sei, sei es schwierig, wirklich eine Beziehung mit Gott zu führen sagt sie. Sie selbst findet so einen Dialog wunderbar. „Wir lernen uns besser kennen. Ich konfrontiere mich gern mit anderem Gedankengut. Das kann ich aber nur, wenn ich meinen eigenen Platz kenne“. Sie fühlt sich frei von Ideologie und blickt mit Vertrauen und Hoffnung in die Zukunft. Denise findet, dass eine Beziehung zu Gott sich nicht durch Übung entwickelt, sondern durch Erkennen der Wahrheit. Gott sei unsichtbar aber durch uns kann er sichtbar werden. Meditation ist eine Innere Beziehung. Wenn man etwas findet, was man verloren hat, dann erkennt man es



*Sister Denise, England*

sofort und dann muss man entsprechend handeln, sagt sie. Da ganze Leben werde davon beeinflusst. Gott sei sicherlich auch glücklich über ein Treffen wie dieses, denn es geht in eine andere Richtung als all die religiösen Streitgespräche über Ideologien. „Durch welchen Glauben auch immer sich jemand auf Gott bezieht, er antwortet. Wir leben auf derselben Erde, der Unterschied zwischen uns, Daniela und mir, ist so wie der Unterschied zwischen italienisch und englisch. Es sind einfach zwei Sprachen, um dasselbe zu sagen. Wir lieben einander und wir reden vom gleichen Gott. Es sind verschiedene Vokabeln. Wir haben denselben Vater, wir sind Schwestern im Geist. Gott liebt seine Kinder

und respektiert die verschiedenen Wege, die wir geschaffen haben, um ihn zu lieben“. Jesus, Buddha, Moses, Guru Nanak- wenn sie alle hier beim Essen zusammen sitzen würden, welche Atmosphäre wäre da wohl im Raum spürbar? Sie findet, es wäre große Freude. Freude sich zu treffen, Glück zu teilen. Gott schickt verschiedene Instrumente um die Menschen zu inspirieren. Wir haben dieselben Eltern, kein Grund uns zu hassen. Seine Liebe ist ein unendliches Geschenk, das wir alle feiern. Die Begegnung mit Gott findet in einer geistigen Dimension statt. „Darum richten wir uns in der Meditation in diese geistige Dimension, nach innen aus“. Nach einem gemeinsamen Gebet mit einem Text von Franz



Piero Musini, Filmemacher und Leiter von Casa Sangam

von Assisi und einer angeleiteten Meditation gaben sich die beiden „Schwestern im Geist“ unter Beifall des anwesenden Publikums die Hände.

Patrizia Heise

## India One – Solarenergie für Indien

**„Wenn man ein Gebiet von ca. 40 x 40 Kilometern in der Wüste von Rajasthan mit Solarkraftwerken bedecken würde, dann könnte man ausreichend Solare Energie für ganz Indien erzeugen.“**

Solarenergie ist die saubere Technologie für die Zukunft“, sagt Joachim Pilz, Leiter und Initiator des sich im Bau befindlichen neuen Solarkraftwerks „India One“ am Fuß des Aravali Gebirges in Abu Road, (Rajasthan, Indien).

Das innovative Kraftwerk basiert auf 770 neu entwickelten 60 m<sup>2</sup> Scheffler Parabolspiegeln und wird mit einem thermischen Speicher für den Dauerbetrieb ausgerüstet. Zu diesem Zwecke, wurden 55 Hektar Land einen Kilometer vom Campus entfernt, gekauft.

„India One“ wird ca. 1 Megawatt Elektrizität und Dampf für die Großküche des Shantivan Komplexes, das große Meditationszentrum der Brahma Kumaris World Spiritual University (BKWSU) erzeugen. Da der Shantivan Komplex regelmäßig vergrößert wird, stoßen die vorhandenen Systeme immer wieder an ihre Grenzen. Es ist geplant, die sich ergebenden Freiflächen zwischen den Parabolspiegeln zusätzlich als Anbaufläche für Gemüse zu nutzen. Zwei große Fertigungshallen wurden speziell für die Konstruktion und Montage der Parabolspiegel errichtet.

Jeder einzelne der innovativen Parabolspiegel kostet

ungefähr 6500 Euro. Zusätzliche Kosten entstehen durch die Receiver, die Nachführung und Steuerung, die Turbine und die Arbeitskosten. An den Gesamtkosten des Projektes von ca. 11 Millionen Euro beteiligt sich die indische und deutsche Regierung mit jeweils 25% der Kosten. Es werden für den Bau der Anlage bis zu 200 Arbeitskräfte, darunter auch Ingenieure aus Deutschland, zum Einsatz kommen.

Weitere Informationen zu diesem zukunftsweisenden Projekt unter [www.india-one.net](http://www.india-one.net)



**Jagbir Singh, Koordinator im Bereich Sport der Raja Yoga Research Foundation, besuchte in diesem Jahr Europa und nahm am 2. Internationalen Forum der Vereinten Nationen zum Thema Frieden und Entwicklung durch Sport vom 10. Bis 11. Mai 2011 in Genf teil.**

Dass Körper und Seele auf vielfältige Weise zusammenhängen, wussten schon die alten Griechen. Dennoch wird der Körper gern zugunsten spiritueller Entwicklung vernachlässigt und als nicht so wichtig angesehen. Jagbir Singh ist da eine Ausnahme. Ursprünglich Luftfahrtingenieur, ist er heute FitnessTrainer, Yoga-Experte und Mentaltrainer und lebt in Mount Abu. Eines der größten Probleme für die sportliche Leistungsfähigkeit sieht er im Mangel an Konzentration bei den Sportlern. Konzentration ist jedoch eine Fähigkeit, die man lernen kann - hier setzt Raja Yoga Meditation an. Durch mentales Training und gezielte Meditation kann die Konzentrations- und Urteilsfähigkeit um einiges verbessert werden. Es ist bekannt, dass 60 bis 80% der Leistungsfähigkeit im Sport von mentalen Faktoren abhängen und nur durch reines Körpertraining nicht verbessert werden können. Dafür ist nur etwas

Anleitung notwendig, wie man die inneren Quellen von Vitalität und Energie anzapfen kann. Der Mensch ist eine psychosomatische Einheit. Der Geist beeinflusst den Körper und andersherum genauso. Durch Hatha Yoga kann der Körper gesund erhalten werden, durch Raja Yoga der Geist. Zum Genfer Treffen wurde Jagbir Singh von der UN-ODSP als Berater zu diesen Themen und Vertreter der Raja Yoga Foundation Sport eingeladen. UN-ODSP sind ein Netzwerk von verschiedenen Organisationen, die Sportvereine und lokale Non-Government Organisationen umfassen. Es ist das Sportbüro der Vereinten Nationen in Genf, das sich für Frieden und Entwicklung einsetzt. Es fördert Gruppen und Vereinigungen, deren Ziel es ist, den Sport als ein Mittel für Frieden, Erziehung, Gesundheit, Entwicklung und Zusammenarbeit zu nutzen. Wilfried Lemke, ehem. Deutscher Sportwissenschaftler, ist Berater der Vereinten Nationen in diesem Bereich. Er wurde von General Sekretär Ban Ki-moon im März 2008 eingesetzt. *Was haben die Vereinten Nationen mit Sport zu tun?* mag man sich fragen. Sport war schon immer ein Mittel, um Freundschaften und Beziehungen zu knüpfen, egal ob in Slums, Flüchtlingscamps oder konfliktgeladenen Innenstädten. Sport bringt die Menschen zusammen; reduziert Gewalt und bringt Freude und Spaß in das Leben von Menschen, die sonst nichts haben.



*Jagbir Singh mit IOC Präsident Dr. Jacques Rogge in Genf*

**Jagbir Singh**, Coach und Mentaltrainer, ist auch ein gefragter Redner und schreibt regelmäßig Artikel über Gesundheit und Fitness. Auf nationaler Ebene war er lange Jahre in Indien in den Sportarten Boxen, Radfahren und Schießen sehr aktiv. Dabei hat er sogar mehrere Goldmedaillen gewonnen. An Halbmarathon Läufen nimmt er auch heute noch teil. Jedoch gilt sein Hauptinteresse der Leitung von Mental-Trainingscamps für aktive Sportler und Studenten im Rahmen der Abteilung Sport der Raj-Yoga Education and Research Foundation, einer Schwesternorganisation der Brahma Kumaris Institution. Solche Camps hat er unter anderem für das Kriketteam aus Mumbai, für das nationale Volleyballteam Bangalore, das Frauenhockeyteam aus Hyderabad, das Frauen Kriketteam aus Mount Abu, für die Sportschule in Kuala Lumpur und die Badminton Vereinigung in Singapur durchgeführt. Seine Themen dabei sind: Ganzheitliche Fitness, mentale Kraft, Stress und Sport, Motivation und sportliche Leistung, Erholung und Sport, Teamgeist, Strategien des Erfolgs, die Bedeutung von Meditation im Sport. Das Programm richtet sich an Spieler, Coaches, Trainer, Erzieher, Sportlehrer, Manager und Offizielle im Sport - aber auch an Physiotherapeuten und anderes sportmedizinisches Fachpersonal - an Inhaber von Fitnesscentren und nicht zuletzt an Sportjournalisten.



Ganz nebenbei werden Werte wie Disziplin, Vertrauen, Toleranz, Kooperation Respekt und Führung gelernt. Auch, dass es sich lohnt, sich anzustrengen, um etwas zu erreichen. Wenn man diese positiven Aspekte im Auge behält, kann Sport ein wertvolles Medium sein, zum Beispiel für die Vereinten Nationen, um ihre Millenniums-Entwicklungsziele zu erreichen. Sport ist dabei ein grundlegendes Menschenrecht, mehr als nur Luxus und Unterhaltung. Es geht nicht darum, Goldmedaillen zu gewinnen und Ziele zu erreichen, sondern die Teilnahme an Sport und körper-

lichen Aktivitäten ist wichtig für Individuen aller Altersklassen, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen. Sport bedeutet in diesem Sinne jede Form körperlicher Aktivität, die zur körperlich-seelischen Wohlergehen und sozialer Interaktion beiträgt.

Dr. Jacques Rogge, IOC Präsident, hieß in seiner Begrüßungsansprache die Teilnehmer aus 150 Ländern willkommen. Valeriane Bernard, Vertreterin der Brahma Kumaris bei den Vereinten Nationen und Direktorin der Center in Genf, sprach über den Beitrag des Sports zu einer Kultur des Friedens im persönlichen

Leben und auf der Welt. Jagbir präsentierte sein Konzept über den Einsatz von Raj-Yoga Meditation für Sportler und berichtete über die Camps, die in Mount Abu stattfinden. Am letzten Tag hob Ban Ki-Moon, Generalsekretär der Vereinten Nationen die besondere Bedeutung des Sports für jede Art von Friedensprozessen hervor. Wilfried Lenke wünschte allen Organisationen, die auf dem Gebiet des Sports tätig sind, dass sie sich auch für den Frieden in der Welt einsetzen und die Empfehlungen der Kommission umsetzen.

*Patrizia Heise*

## Transition Towns

Im Rahmen der Transition Town Bewegung (etwa "Stadt im Wandel") gestalten seit 2006 Umwelt- und Nachhaltigkeitsinitiativen in vielen Städten und Gemeinden der Welt den geplanten Übergang in eine postfossile, relokalisierte Wirtschaft. Initiiert wurde die Bewegung u.a. von dem irischen Permakulturalisten Rob Hopkins. [In Deutschland gibt es einige Dutzend Initiativen: Friedrichshain-Kreuzberg. Vier weitere Initiativen, Transition Town Bielefeld, Transition Town Witzenhausen, Emskirchen im Wandel und Transition Town Freiburg, haben inzwischen offiziellen Status erlangt.

[www.transition-initiativen.de](http://www.transition-initiativen.de) (soziale Web-Plattform zur Vernetzung aller deutschen, österreichischen und Schweizer Transition-Initiativen, -Interessenten und -Aktiven).

## Wir säen die Samen für mehr Nachhaltigkeit

### **Interview und Meditation auf der UN Konferenz in Bonn**

In der Zeit vom 3.-5.9. fand in Bonn eine UN-Konferenz zum Thema „Nachhaltigkeit in der Gesellschaft“ statt. Die nicht-staatlichen Organisationen bei den Vereinten Nationen, zu denen auch Brahma Kumaris zählt, trafen sich. Thematisiert wurde, dass es keine nachhaltige Zukunft ohne das Engagement von Bürgerinnen und Bürgern geben kann. Didi Sudesh wurde zu den spirituellen Aspekten dieses Themas von Arnold Beekes interviewt. Den Teilnehmenden wurden drei geführte Meditationen angeboten, um sich aktiv auf das Thema einlassen zu können.

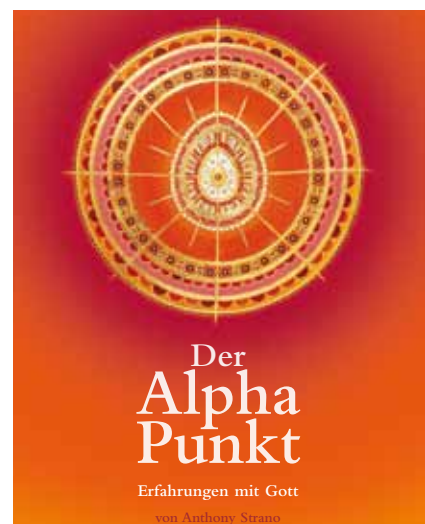
Der Abend war für jeden offen, man musste nicht Teilnehmer der Konferenz sein.

Kontakt: [cologne@de.bkwsu.org](mailto:cologne@de.bkwsu.org)

## Ein Buch über die Beziehungen mit Gott

### **Anthony Strano beschreibt in diesem Buch einfühlsam und fühlbar die Erfahrungen der vielgestaltigen Beziehungen zu Gott.**

Er gibt dabei überraschende Antworten auf Fragen wie: Kann ich mit Gott eine reale Beziehung aufbauen? Kann ich mich in Gott verlieben und mit ihm befreundet sein? Wie kann ich von dieser ewigen Quelle lernen und was bedeutet das für meinen Alltag? <http://www.bkmedia.info>



## Die Kreativität sprudelt nur so

### Eine Teilnehmerin über ihre Erfahrung mit der Stille

**„Stille birgt eine Kraft, zu der wir in unserer hektischen Welt oft keinen Zugang mehr haben“, erklärt uns Manda, Leiterin des Global Retreat Centers, um uns auf unsere Zeit ohne Worte vorzubereiten.**

„Stille erfahren, die innere Kraft zu spüren, die göttliche Stimme wahrzunehmen und zu erinnern, wer ich wirklich bin, ist eine Grundvoraussetzung, um Liebe und Glück zu empfinden. In dieser spirituellen Atmosphäre voller Reinheit und Frieden hier auf unserem wunderschönen Landsitz seid ihr nun eingeladen, eure eigenen Erfahrungen zu machen“, hieß Manda ihre Gäste willkommen.

Und wir tauchten ein in die Welt der Stille. Kein Austausch, kein Input, sondern einfach nur ich selbst sein und die Verbundenheit mit der Natur, mit Gott und der ganzen Welt, das leise Wahrnehmen der eigenen inneren Stimme. Für einige eine Herausforderung, für viele eine großartige Erfahrung, welche neuen Dimensionen sich dort auftaten:

*„Stille erfahren, die innere Kraft zu spüren, die göttliche Stimme wahrzunehmen und zu erinnern, wer ich wirklich bin, ist eine Grundvoraussetzung, um Liebe und Glück zu empfinden.“*

„Ich spürte, wie sich meine ganze Kreativität entfaltete. Sie war lange Zeit wie blockiert. Alles war am Fließen und plötzlich so klar. Ich fing an zu dichten, es sprudelte nur so aus mir heraus“, beschreibt eine Teilnehmerin ihren Prozess.

„Es war als würden sich Pforten zu meinem innersten Kern öffnen, die sonst verschlossen sind, weil im Außen einfach zu viel geschieht. Es war ein ganz ruhiger Prozess und ich spürte ein Einssein mit der Welt, eine Zufriedenheit und hatte herrliche Glücksgefühle“, beschreibt ein anderer Teilnehmer seine Erfahrungen.

„Es war wie nach Hause kommen, zu mir, zu Gott, zu meinen Gaben und Talenten, zu dem, was ich bin, was mich ausmacht. Es herrschte einfach Frieden in mir, eine unglaubliche Kraft entstand und der Wunsch, das Wunderbare in mir in die Welt zu bringen.“, berichtet eine weitere Teilnehmerin über ihren Tag der Stille.

Andere waren fasziniert von den Sinesindrücken, die sie hatten: „Ich wurde viel achtsamer, hörte und sah alles so intensiv: das Rauschen der Bäume, der Vogelgesang, die wunderschönen Farben, die Schönheit der Natur. Es war eine andere Wahrnehmung meiner Umgebung“, erklärte eine junge Frau, die ihre inneren Bilder am liebsten aufgemalt hätte.

„Durch das Chaos führt ein klarer

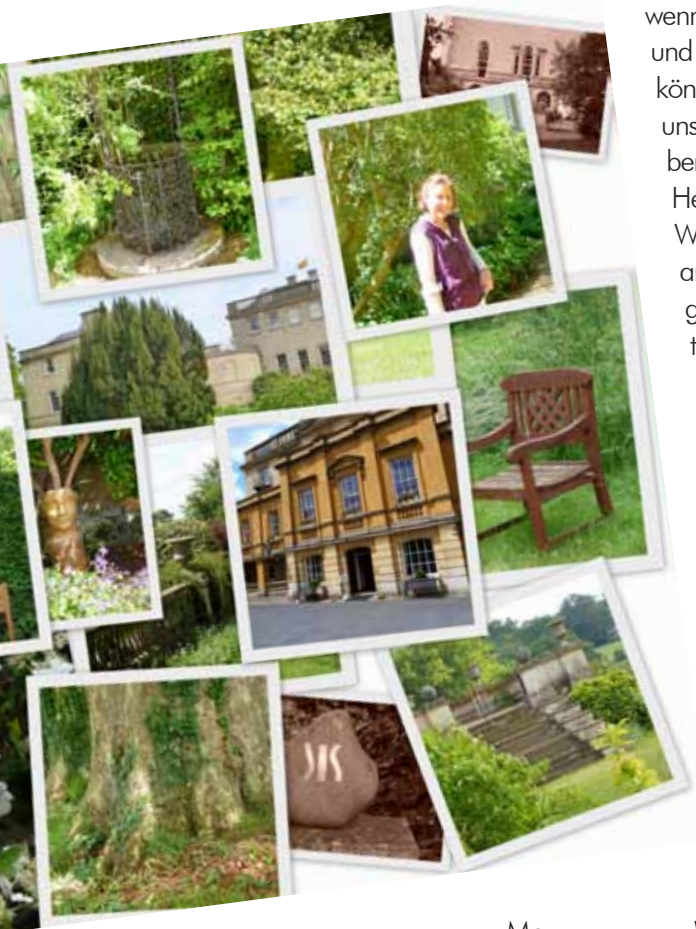
Weg ins Licht“, fasste ein Gast seine Erlebnisse zusammen. „Ein wunderbares Gefühl in dieser Zeit der Krisen.“

Matthew führt uns durch den herrlichen Park des Global Retreat Centers – eine Stille-Wanderung, bei der es um die Wahrnehmung im Hier und Jetzt geht und um die



Wahrnehmung unseres natürlichen und wahren Selbst. Die Natur ist der beste Lehrmeister. Sie zeigt uns, wie das Leben funktioniert“, erklärt er. „Es ist wichtig, in diesem Moment wirklich präsent zu sein, denn jeder Augenblick beinhaltet eine Entscheidung – soll ich diesen Weg oder jene Abzweigung nehmen?“ Ruhigen Schrittes führt er uns durch die Landschaft und zeigt uns Beispiele, was uns die Natur lehrt: Das Leben ist ein ständiger Wechsel.

Die Knospen kommen, blühen und sterben und dann erneuert sich alles wieder. Nichts ist für immer, deshalb sollten wir es nicht festhalten. Altes geht, Neues kommt. Halte nicht an dem Alten fest, sonst hat das Neue keinen Platz. Loslassen ist die wichtigste Voraussetzung, um frei zu sein. Wir besitzen nichts auf Dauer. Doch alles ist da, wenn es gebraucht wird.  
Schöne



Metaphern entstehen bei der Betrachtung der Natur und alles macht Sinn: der Gärtner, der die Pflanzen zurückschneidet, weil sonst alles wuchert und verwildert und Chaos entsteht. Auch bei uns Menschen sollte alles auf das Notwendigste reduziert werden, damit das, was uns wirklich ausmacht, kräftig wachsen kann. Der Blick auf einer Anhöhe ins weite Tal lässt uns ein Gefühl dafür bekommen, wie wichtig der Abstand zu den einzelnen Dingen ist, um das gesamte Bild zu ermöglichen. Wenn wir zu nahe dran sind, ist unser Blick einge-

schränkt.

Zwischen allem ist die Balance notwendig: das Kind in uns spüren, wenn wir hoch auf einen Baum klettern, unserer Fantasie und Vision freien Lauf lassen und Wissen ansammeln, um unsere Gaben tatkräftig zu verwirklichen.

Wissen um das Woher (wir kommen), Wie (wir das Leben anpacken) und Wohin (wir gehen). Nur wenn wir wissen, dass wir kräftig und gezielt zupacken müssen, können wir verhindern, dass uns die Brennesseln Schmerz bereiten und sogar von ihrer Heilkraft profitieren.

Wir sind an einem künstlich angelegten Wasserlauf angekommen. Das Wasser ist trübe, es riecht. Matthew erklärt uns den Lebenszyklus: „Solange das Wasser fließt, ist es klar und rein, wenn es aufhört zu fließen, wird es trübe. Wenn das Leben nicht mehr durch dich hindurchfließt, entstehen Blockaden und du verschmutzt innerlich.“

Folgende Worte strudeln durch mich hindurch während ich auf den bewegten Fluss in der Ferne schaue:

*„Wie der Fluss fließt,  
so ist alles in Bewegung,  
alles verändert sich.  
Altes geht – Neues kommt  
Nichts bleibt so, wie es ist  
Und das ist gut  
Wir können loslassen  
Wir können es sowie-  
so nicht festhalten  
Also lösen wir uns und sind frei  
Frei wie der Fluss, der stetig weiter fließt  
Auf zu neuen Ufern  
Das Leben zieht an uns vorbei  
Wir fließen weiter und schauen.“*  
Maja Preuss

## Eintauchen in die Stille

### 4 Tage im Global Retreat Center Oxford

Vier Tage Erholung, Meditation, Stille, Harmonie, Freundschaft, Kraft, Schönheit, Musik .. Mit diesen Schlagworten ist eigentlich alles gesagt, was ich während meiner Zeit in Oxford erlebt habe. Diese Tage waren für mich ein Erlebnis, das ich nicht mehr missen möchte. Noch heute, viele Wochen nach meinem Aufenthalt in Oxford, denke ich fast täglich über diese kurze - aber sehr intensive- Zeit der Ruhe nach. Das auf einer Anhöhe über der Themse gelegene Anwesen mit seiner wunderschönen Parkanlage ist schon eine Reise wert. In der spirituellen Atmosphäre, die man bereits beim Betreten des Gebäudes spürt, wohnen zu dürfen, verleiht dem Erholungswochenende einen ganz besonderen Charakter. Ich habe bereits viele schöne Orte dieser Welt bereist, jedoch gehört diese Anlage mit seiner Stille, seiner Harmonie und Kraft zu den Orten, die ich gerne immer wieder bereisen und erleben möchte. In einigen Räumen war die Atmosphäre während den Meditationen so stark, wie ich sie bisher nur in Madhuban, in Indien, erlebt habe.

Ich wünsche mir, dass das Retreat-Center in Oxford von vielen Menschen, die die Stille und Klarheit suchen, besucht werden kann, damit sie meine Erfahrung teilen können.

Udo Heimermann

# ZWISCHENZEIT

## Mein Stilleretreat in Oxford

**Wer hätte geglaubt, dass ohne Worte soviel kommuniziert werden kann**

Im Juni dieses Jahres wurde ich eingeladen, im Global Retreat Centre in Oxford für drei Tage und Nächte dem Strudel der alltäglichen Tätigkeiten, Sorgen und Gedanken zu entkommen. Ich wollte erfahren, was sich hinter der bekannten Fassade meines Daseins befindet. Man kann sich kaum einen besseren Ort für eine solche Erfahrung vorstellen, als das alte Herrenhaus aus den 1750er Jahren inmitten eines riesigen Gartens, der hätte einer Jane Austen Erzählung entspringen sein können. Beides wird von Mitgliedern der BKWSU betreut, gepflegt und erhalten. Es ist von so stiller Anmut und Schönheit, dass man am eigenen Geist und Leibe erfährt, wie unser Lebensumfeld von weit feinsinnigeren Faktoren bestimmt wird, als nur Architektur und Inneneinrichtung. Die Bewohner von Nuneham House leben in einer Gemeinschaft und in Harmonie mit ihrer Umwelt und meditieren mehrmals täglich. Diese Lebensart führt zu einer positiven Grundschwingung, die das ganze Haus und auch dessen Gäste durchdringt. So kann das Haus ein Ort voll Feingeistigkeit sein - es werden Vorträge gehalten, Seminare angeboten und Retreats durchgeführt. Besucher kommen, um gemeinsam zu lernen, zu hinterfragen. Besonders aber, um zur Ruhe und damit zu sich selbst zu finden. Wer hätte gedacht, dass Stille so kraftvoll sein kann und wer hätte geglaubt, dass im scheinbaren Nichts alles verborgen liegt? Die Wahrheit findet sich nicht dort, wo viel Aufhebens um sie gemacht wird, sondern da, wo man in Stille zueinander findet, denn sie ist ein feiner und sehr subtiler Zeitgenosse, der uns immer begleitet aber nicht immer wahrnehmbar ist. In Vorträgen und Workshops, hauptsächlich gehalten von weisen und weißgewandeten Lehrerinnen der

BKWSU, wurden mit den Gästen Themen wie Stille und Arbeit, Familie und Alleinsein, Anerkennung und Selbstrespekt, Liebe und Kraft, Gott und Universum diskutiert - Themen, die immer wieder auf die Frage nach der Wahrheit zurückführten. Ein Workshop bestand aus einem Nachmittag gelebter Stille. Gemeinsam verbrachten wir den Tag in Haus und Garten, ohne jedoch über Sprache miteinander zu kommunizieren. Wie sehr versteht man doch erst, wozu unsere Sinne fähig sind, wenn man aufhört zu sprechen? Eigentlich ist es die Sprache, die der erfolgreichen Kommunikation am meisten im Wege steht und hauptsächlich zu Missverständnissen führt. In Meditation und stiller Aufmerksamkeit ist es genauso möglich, einander zu begegnen. Ich hatte das Gefühl, dass ich die Menschen um mich herum in diesen schweigsamen Stunden noch einmal neu und erst richtig erfahren und kennenlernen konnte. Ein Blick, ein Lächeln, eine Geste genügten, um zu kommunizieren und die Energie, die sonst in das Bilden funktionsfähiger Worte und Sätze fließt, führt plötzlich zu wesentlich intensiverem Wahrnehmen. Eine Wahrheit des Hauses lautete, die Stille ist der Weg nach Innen. Und so führte die Zeit in Oxford auch nicht nur zur Begegnung mit anderen, sondern vor allem zur Begegnung mit mir selbst. Welche Kraft, welche Möglichkeiten aber auch welche Tiefen liegen doch in diesem noch sehr unerforschten Raum! Für alle Teilnehmer des Retreats war diese Selbst-Begegnung prägend. Für jeden in unterschiedlichem aber doch nachhaltigen Maße. Und wie schön ist es zu wissen, dass die Stille ein unparteiischer Richter ist, für den es keine Maßstäbe gibt: jede Erfahrung und jede Erkenntnis ist für jeden zu seiner Zeit gut, denn es gilt nicht, sich mit



*Themen wie Stille und Arbeit, Familie und Alleinsein, Anerkennung und Selbstrespekt, Liebe und Kraft, Gott und Universum*

anderen zu vergleichen, sondern sich selbst gerecht zu werden. Und wenn man auf die berührenden und wissenden Seelen der Brahma Kumaris trifft, dann versteht man die Schönheit und Erhabenheit dieser Aufgabe. Das Stille-Retreat in Oxford bot drei sehr denkwürdige und sehr schöne Tage mit freundlichen und interessanten Menschen, sehr leckerem Essen und viel Inspiration. Von morgens 7 Uhr bis abends 22 Uhr waren Geist und Seele sehr rege. Die Gruppe der Angereisten fand vorbehaltlos und freundlich zueinander - so waren wir unabhängig von Alter, Beruf und Herkunft für drei Tage einfach eine Familie interessierter offener Geister. In Gedanken daran, wie sich die Welt wohl zum Positiven verändern würde, wenn man sie mit der anmutigen Erhabenheit dieses Retreat Hauses anfüllte, erinnere ich mich gern an diese kurze Zeit. Ich bleibe inspiriert von der Vorstellung, wie sich unser Miteinander wenden würde, wenn jeder sich zu sich selbst bekennt und gemäß der in der Stille liegenden Wahrheit handelte. Dafür Danke.

*Daniela Kasischke*

## Haltbar machen auf natürliche Weise - Milchsäure Vergärung

**Eine leichte Methode, frisches Gemüse haltbar zu machen, um es dann zu essen, wenn es kein frisches Gemüse auf dem Markt gibt.**

Fermentation bedeutet, dass etwas sich umwandelt, es ist auch ein Prozess, der etwas, was normalerweise unverträglich ist, in etwas Verträgliches verwandeln kann. Bei der Art der Fermentation, die hier beschrieben wird, geht es um



bestimmte „gute“ Bakterien, die Proteine in Milchsäure und Enzyme aufspalten. Dieser Prozess ist anaerob, das heißt er findet unter Abschluss von Luft statt. Es gibt zwei Methoden, wie man vorgehen kann, abhängig davon, wie viel Eigensaft eine Gemüsesorte hat. Für 1 kg Gemüse verwendet man 10-15 g Salz, am besten naturbelassenes Steinsalz oder Meersalz. Man kann Blumenkohl, Möhren, Kohl, jedes ande-



re Gemüse oder eine Mischung verwenden. Zuerst vermischt man es mit dem Salz. Benötigt werden dann ausgekochte und getrocknete Gläser mit Deckel. Hier ein Beispiel anhand von Möhren: Kleingeschnittene Möhren mit



Salz mischen, in ein Glas füllen und sehr fest mit dem Daumen andrücken, so dass ein Maximum an Möhren in dem Glas Platz findet. Es bildet sich von allein Möhrensaft auf dem Gemüse, dieser Saft sollte oben auf dem Glas stehen. Das Gemüse darf nie unbedeckt von Flüssigkeit sein, da es sonst schimmelt. Man stellt dieses Glas zunächst ein paar Stunden offen auf ein Stück Papier an einen kühlen dunklen Ort, z.B. im Keller. Dadurch soll der Rest an Luft entweichen, der sich noch im Glas befindet. Es kann Flüssigkeit überlaufen, deshalb das Papier darunter. Dann den Deckel fest zuschrauben. Es bleibt nun 3-4 Wochen lang stehen, dann ist es fertig und kann gegessen werden. (Wenn es anfängt zu stinken, hat es nicht funktioniert). Das so fermentierte Gemüse schmeckt gut und hält sich je nach Sorte bis zu 2 Jahren. Je süßer das Gemüse, desto weniger lange ist es haltbar. Es macht nichts, wenn sich ein weißer Film an der Oberfläche



bildet, den nimmt man einfach ab. Man kann das Gemüse trotzdem essen. Wenn es jedoch sehr schlecht riecht, ist es verdorben. Bei Gemüse, das keinen eigenen Saft bildet, wie Blumenkohl oder Rote Beete, füllt man Salzwasser



dazu. (Das ist die zweite Methode). Dazu nimmt man gekochtes und wieder abgekühltes Wasser und löst darin 30 g Salz je Liter auf. Man gießt dieses Salzwasser zu dem Gemüse, so dass die Flüssigkeit darauf steht. Ansonsten verfährt man so wie bei 1. Zu dem so konservierten Gemüse kann man Suppe oder Brot essen. Es ist gesund und verbessert die Verdauung.



(Rezept von Giorgio, Madhuban, Fotos: Vasia, Patrizia).



## Das bin ich - Das Wesen aus Licht

unsterblich – ewig, vollkommen in sich, wunderbar strahlend und schön  
Die Augen sind meine Fenster.  
Durch sie kannst du mich sehen - und ich dich.  
Sie nennen mich Seele, Atma - ein lebendiges Atom.  
Ein Punkt auf der Stirn, zwischen den Augen, ist in Indien mein Zeichen.  
Ich bin winzig klein- unsichtbar und doch voller Leben, Liebe und Kraft.  
Durch einen Körper drücke ich mich aus; damit kann ich tanzen, spielen, lachen – aber auch weinen und traurig sein.  
Doch keiner sieht mich – nur dieses Körperkostüm.  
Aber ich bin das Lebendige darin, das, was denkt, fühlt, atmet, sieht, riecht, schmeckt und spricht.  
Ohne mich ist es leblose Materie.  
Ich genieße die Welt und das Leben durch die Sinne des Körpers – und verliere mich darin.  
Mein wahres Wesen aber ist Stille – völlige, absolute, grenzenlose Stille.  
Das ist meine Natur und darin spüre ich mich.  
Sie nennen es Yoga, Meditation, Selbstbesinnung, wenn sie nach mir suchen.  
Stille ist der Weg zu mir – und auch zu dir.  
Die Seele - das bist du.

## BK: Umwelt, Bewusstsein und Lebensstil

Als ein Teil der neuen Umweltinitiative untersuchen die Brahma Kumaris den Zusammenhang zwischen dem Bewusstsein des Einzelnen und dem Einfluss, den dies gesammelt auf den Planeten hat. Werte, die unserem Leben zugrundeliegen entstehen im Bewusstsein. Sie bilden die Grund-

lage unseres Tuns, das entweder dem Schutz und der Erhaltung der Umwelt dient oder nicht. Wir haben vier Werte gefunden, die wir als grundlegend für einen nachhaltigen Lebensstil betrachten, Gewaltlosigkeit, Respekt, Verantwortung und Einfachheit.  
[environment.brahmakumaris.org](http://environment.brahmakumaris.org)

## Tiefenökologie

Alles Leben auf der Erde ist miteinander verbunden in einem gigantischen Netzwerk des Lebens. Tiefe Ökologie ist eine Philosophie, die auf den Erkenntnissen der wechselseitigen Bedingtheit allen Lebens beruht. Sie sieht die

Erde als lebendigen Organismus, in dem alles miteinander verbunden und voneinander abhängig ist und in dem jedem Lebewesen sein Eigenwert zukommt.  
[www.tiefenoekologie.de](http://www.tiefenoekologie.de)

## Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

David Bohm, einer der wichtigsten Schüler von Krishnamurti, einem der großen spirituellen Lehrer unserer Zeit, hat ungefähr zur gleichen Zeit zu der Scott Peck die Gemeinschaftsbildung entdeckte, einen ähnlichen Rahmen entwickelt, den er Dialog nennt. Er sagt, dass wir Menschen wieder etwas lernen müssen, das wir bereits seit 5000 Jahren verlernt haben: in einer authentischen Art und Weise in einer Gruppe zusammen zu sein. Stück für Stück befreit sich eine Gruppe von ihrem normalen Verhalten, und alles fällt ab, was unecht ist. Ohne dass eine Gruppe dahingehend gelenkt werden muss, kommt sie an die Gefühle heran, von denen sie sich im normalen Verhalten meist ablenkt. Es ist befreiend, sich nicht verstellen zu müssen, um irgendwelchen Konventionen zu genügen. Man kann sich auf das konzentrieren, was gerade da ist, auf das Jetzt, ohne in irgendeiner Weise durch ein Du-sollst oder Du-musst abgelenkt zu werden. Auf diese Art kommt eine Gruppe sehr schnell

durch diese vier Phasen zu immer mehr Tiefe und Authentizität. Der Prozess wird bestimmt durch die Bereitschaft der Teilnehmer sich zu öffnen und sich dem zu stellen, was auftaucht, jeder entscheidet selbst, wie viel er sich zumuten möchte.  
[www.gemeinschaftsbildung.com](http://www.gemeinschaftsbildung.com)

## IMPRESSUM

Ausgabe: Nr. 6/2011 -  
Erscheinung: 2-3mal im Jahr  
Redaktionsbüro: Simone Ernst, Patrizia Heise  
Pat.Heise@t-online.de  
Tel. 02303-918598

Autoren: Daniela Kasischke, Patrizia Heise, Maja Preuss, Udo Heimemann, Romina Lanzani

Fotos: Brahma Kumaris Deutschland, sxc.hu  
Design/Layout: Uwe Graber  
Druck: BKmedia e.V., Regensburg  
Herausgeber: Brahma Kumaris Deutschland  
Schule für Raja Yoga & Meditation  
[www.bkwsu.de](http://www.bkwsu.de)



BRAHMA KUMARIS  
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY